

УДК 796.894(075.8)
ББК 75.712я73
Р27

Рецензенты:

Зуев С.Н. – доктор педагогических наук, профессор;
Иванков Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор.

Рахматов А.И.

Р27 Пауэрлифтинг: учебное пособие / А.И. Рахматов. – М.: «Советский спорт», 2024. – 208 с.
ISBN 978-5-00129-351-4

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по вопросам физической подготовки юношей и девушек силовыми средствами в сфере учащихся образовательных школ, колледжей, техникумов, вузов физической культуры и спорта, а также детско-юношеских спортивных школ и клубов.

Учебное пособие состоит из 11 глав. В нём раскрываются вопросы методической и научно-исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта. Подробно изложены вопросы методики проведения занятий юношей и девушек по пауэрлифтингу. Разработаны средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, раскрыты современные методики развития силовых качеств в тренировке юношей и девушек.

Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, преподавателям физического воспитания вузов, СПО, спортивных школ и клубов, учащимся, занимающимся в системе дополнительного образования.

УДК 796.894(075.8)
ББК 75.712я73

ISBN 978-5-00129-351-4

© Рахматов А.И., 2024
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. История создания и развития пауэрлифтинга	5
Глава 2. Организационные и программно-нормативные основы занятий пауэрлифтингом	12
Глава 3. Учет возрастных особенностей юношей при занятиях пауэрлифтингом	27
Глава 4. Спортивная ориентация и отбор в силовые вида спорта	41
4.1. Педагогические и медико-биологические проблемы отбора.....	41
4.2. Спортивный отбор на занятия пауэрлифтингом	57
Глава 5. Развитие физических качеств спортсменов	70
5.1. Развитие силы и быстроты	71
5.2. Развитие выносливости, гибкости и координационных способностей	77
5.3. Развитие физических качеств пауэрлифтеров	86
Глава 6. Средства и методы спортивной тренировки	92
Глава 7. Соревнования и соревновательная подготовка атлетов	102
Глава 8. Тренировочные и соревновательные нагрузки	111
Глава 9. Основы построения тренировки в пауэрлифтинге.....	130
9.1. Построение годичного цикла тренировки в пауэрлифтинге....	131
9.2. Построение тренировки в микро, мезо и макроциклах	145
9.3. Построение многолетней тренировки в пауэрлифтинге.....	150
Глава 10. Техническая, тактическая и психологическая подготовка ..	158
10.1. Техническая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге	158
10.2. Тактическая и психологическая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге.....	169
10.3. Питание спортсменов.....	180
Глава 11. Комплексный контроль в подготовке спортсменов.....	183
11.1. Педагогический контроль	185
11.2. Медико-биологический контроль	193
11.3. Контроль в пауэрлифтинге.....	201
Список литературы	205